

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ НЕПРЕРЫВНОГО И ИНТЕРВАЛЬНОГО МЕТОДОВ В РАЗВИТИИ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ НА УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЯХ

Маслак В.А., Маслак С.А.

*УО «Витебский государственный ордена Дружбы народов
медицинский университет»*

Введение. Наряду с силой, быстротой и ловкостью выносливость является одним из наиболее важных физических качеств. Выделяют общую выносливость и ряд ее разновидностей (силовая, скоростно-силовая, специальная и другие). Общая выносливость является основой остальных разновидностей выносливости.

Среди контрольных нормативов по физической подготовке студентов имеются упражнения, характеризующие выносливость. Для юношей – бег 3000 м, для девушек – 2000 м. студенты, выполняющие эти нормативы, имеют затруднения.

Цель. Изучение возможности успешной подготовки студентов к сдаче нормативов в беге на 2000 м и 3000 м в осенне-весеннем семестре имеет определенный интерес.

С этой целью были поставлены две задачи:

1. Изучить влияние занятий развития общей выносливости методом непрерывного и интервального бега.
2. Определить эффективность влияния данных занятий на сдачу нормативов в беге на 2000 м и 3000 м.

Методы исследования. Для решения этих задач был проведен педагогический эксперимент, который продолжался в течение учебного года. В нем приняло участие две учебные группы 1 курса основного медицинского отделения.

Результаты и обсуждения. В экспериментальной группе учебные занятия по развитию общей выносливости производились с использованием интервального бега.

1. Длина отрезков была 100 – 250 м, скорость бега 70-75% от максимальной на каждой дистанции.

2. Частота пульса после бега была не более 150-160 уд./мин.

3. Упражнение выполнялись в виде серий (в каждой серии 3-5 повторений), интервалы для отдыха между повторениями от 1 мин до 3-4 мин. ЧСС не должна была опуститься ниже 120 – 130 уд./мин.

В контрольной группе занятия проводились с использованием равномерного (непрерывного) бега.

1. На первом этапе занятий занимающиеся бегали в течение заданного времени (20 мин.).

2. При беге в равномерном темпе пульс был 130-140 уд./мин.

3. После бега частота пульса через минуту была близка к норме.

4. Нагрузка повышалась, главным образом, за счет увеличения преодолеваемой дистанции до 30 мин.

Группа	Осенний семестр		Весенний семестр		Динамика	
	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
Экспериментальная	3000 м	2000 м	3000 м	2000 м	+9	+15
Контрольная	13,21	12,17	13,12	12,02	+38	+43
	13,42	12,36	13,04	11,41		

Выводы. Исследования показали, что занятия с использованием равномерного непрерывного бега способствовало повышению функционального состояния здоровья студентов, что позволило более успешно сдать зачетные нормативы на выносливость (2000 м, 3000 м).

Использование интервального метода способствует в большей степени развитию специальной выносливости.

При планировании учебных занятий по развитию общей выносливости следует включать длительный аэробный бег.

Литература:

1. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. – М.: ФизС. 1970.
2. Макаров А.Н. Бег на средние и длинные дистанции. – М.: ФизС, 1970.
3. Михаленя В.М. Физическое воспитание студентов. – Мн., 1998.